日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

型式 MRO-CV100

保証書別添付

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.6～10 をお読みいただき、正しくお使いください。

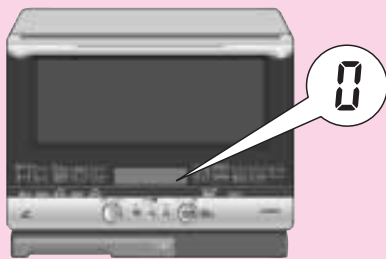
鶏のハーブ焼き

ひろびろ
ヘルシーシェフ

はじめに

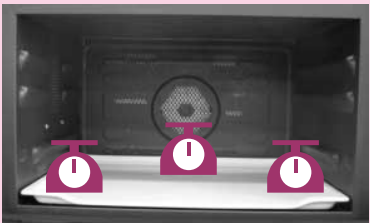
一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、スタートせずに放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

オート調理を上手に使うために

●食品の分量をはかってオートメニューで調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

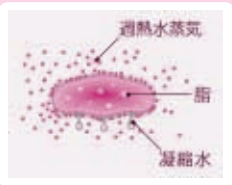
●加熱方法や時間、温度の設定が不要な41種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

ときどき「0点調節」が必要です。

➔P.16

スチーム調理

●スチーム（約100℃水蒸気）調理

食品からの必要以上の水分のとびを抑え、しっとり、柔らかく仕上がります。

●ナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)

肉などの余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とし、ヘルシーに仕上がります。

上手に仕上げるため、使用時は給水タンクに満水まで水を入れます。雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクを空にし、水抜きをしてください。➔P.17、43

もくじ

各部のなまえ・操作パネル・付属品

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

操作パネルのはたらき

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

温度/仕上がりを選ぶ
1あたため 、2解凍あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を回して行います。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

お手入れをする
加熱室の汚れを落としやすくしたり、においを軽減します。

のみもの・デイリー
3 牛乳 7 グラタン
4 お酒 8 ピザ
5 葉・果菜 9 シチュー・カレー
6 根菜 10 焼きそば

スチーム
11 スチームあたため 15 冷凍食品パリッと 19 スポンジケーキ
12 中華まんあたため 16 半解凍 20 シュー
13 天ぷらあたため 17 解凍 21 フランスパン
14 冷蔵食品パリッと 18 茶わん蒸し 22 かんたんパン

強・中・弱 [オート]ナノスチーム 給水 レンジ オーブン グリル 黒皿 12段 テーブルプレート 発酵 現在 予熱 有無 888℃ W 約 18M分88 ℃分秒 上段 中段 下段 焼網 清掃 脱臭

ナノスチーム (過熱水蒸気)
23 鶏のハーブ焼き 27 ローストビーフ 31 ハンバーグ 35 エビフライ 39 ホイコウロウ
24 焼き野菜 28 ローストチキン 32 バーベキュー 36 ヒレカツ 40 スープ
25 焼き魚 29 豚の香味焼き 33 焼きいも 37 オーブン天ぷら 41 コンフィチュール
26 スペアリブ 30 焼き豚 34 鶏のからあげ 38 チンジャオロウスー

発酵 発酵
スチーム ナノスチーム オーブン グリル レンジ

1清掃 2脱臭
お手入れ とりけし

温度 仕上がり

オート調理
のみもの デイリー スチーム ナノ スチーム

Nano Steam

メニュー 時間
あたため スタート
1 あたため
2 解凍あたため

手動調理を使う
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせてボタンを選択します。

オート調理を使う
キーを押してオート調理の種類を選びます。

メニュー/時間を選ぶ
オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して行います。

加熱をスタートする
1あたため 、2解凍あたため、オート調理、手動調理などの運転をスタートするときに押します。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしをするとき押します。

付属品

■テーブルプレート
(セラミック製)

■黒皿2枚
(ホーロー製)

■焼網

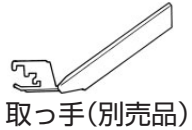
■給水タンク

■クッキングガイド (本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-V1 005)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で取り出します。)

取っ手(別売品)

部品の追加購入 2007年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに

⚠危険

（火災・感電・けがの原因）

●改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。

●穴や給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。

分解禁止

据え付けるとき

⚠警告

（感電・ショート・発火・火災の原因）

●電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
●傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
●交流100V以外では使用しない。

（ヒーター使用時の高温で引火の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。

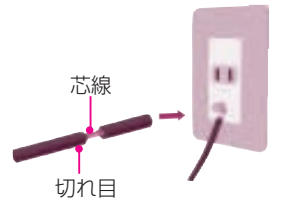
（火災・感電の原因）

●電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因）

●包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄する。

据え付けるとき

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

芯線

切れ目

■アース端子がない場合

感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。（爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。）

●次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

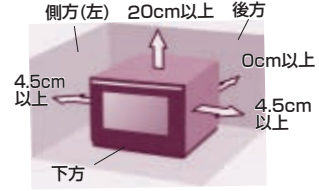
●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

⚠注意

（火災・発火・感電の原因）

●すき間があっても5面（上面、左側面、右側面、裏面、底面）を囲む設置はしない。

●電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
●水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
●水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）

●差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
●使用前に包装材は全て取り除く。
●本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。（過熱して発火する恐れ）

消防法　基準適合　組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	4.5	4.5	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号（対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準）」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」
左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

⚠警告

（事故の原因）

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。（やけど・感電・けがの恐れ）
●調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

使用するとき

⚠注意

（感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因）

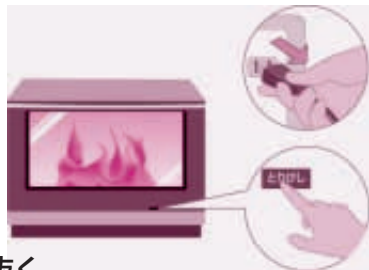
●クッキングガイドに記載されている方法以外では使わない。
●本体に水をかけない。
●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
●ドアに物をはさんだまま使わない。
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙、発火、やけどの原因）
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートに当たらないようにしてください。
●吸気口・排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
●食品は加熱しすぎない。（発煙、発火の原因）
●少量（100g未満）の食品をオート調理で加熱しない。

（やけど・けが・火災の原因）

●調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
●クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●飲みもの（水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など）やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。（飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。）

（火災の原因）

●食品くずをつけたまま使わない。

●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

（やけど・けがの原因）

●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）、テーブルプレート、黒皿、焼網にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
（調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。）

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。（余熱で焼け過ぎになる恐れあり）
●食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

使用するとき（レンジのとき）

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因）

●調理以外の目的に使わない。
（レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽなどを加熱しない。）
●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
（破裂の恐れ）
●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。

●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因）
●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
●黒皿は使わない。（火花（スパーク）の原因）
●［1あたため］で飲みものを加熱しない。（飲みものは［3牛乳］で加熱する）
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因）
●食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

（やけど・けがの原因）

●乳幼児のミルクやベビーフードは［レンジ］［500W］で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。（オート調理で加熱しないでください。）
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 容器に移し変えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠注意

（変形・破損の原因）

●給水タンクが破損した場合は、使わない。
水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
●給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない。
●給水タンクを熱湯にはつけない。（熱湯消毒などはしない。）
●給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
（給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。）
●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。（スチーム調理が上手にできなくなります。）
●給水タンクには、水以外は入れない。
（アルコール類を入れると発火する恐れがあります。）

（健康懸念の原因）

●給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
（水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。）
●給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
（水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。）

お手入れのとき

⚠注意

（やけど・感電の恐れ）

●ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
●差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
●本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

お　願　い

●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。（雑音や映像の乱れの原因）
●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

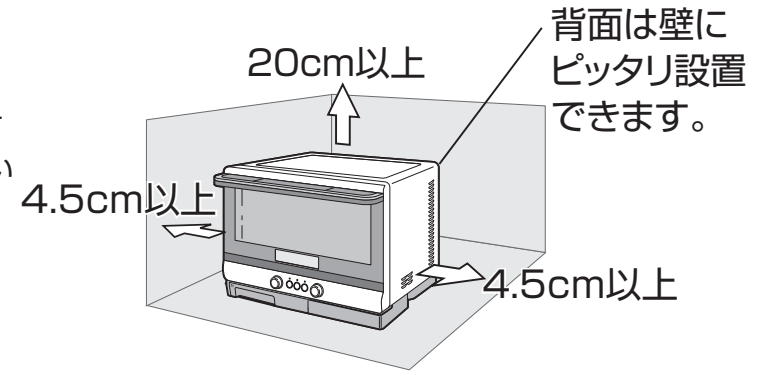
オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

加熱室にナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂を落としてヘルシーに仕上がります。

据え付け ➔P.6、7

■本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面4.5cm以上、間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
※5面を囲む設置はしないでください。
■事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.7

加熱の種類による付属品の使いかた

	テーブルプレート	給水タンク	黒皿	焼網
レンジ スチーム ナノスチーム	○	○	× 使えません。	× 使えません。ただしオート調理では使えます。手動調理でもメニューによっては使えます。
オーブン グリル	オート調理の 8ピザ 24焼き野菜 は上段に入れ、それ以外のオート調理は加熱室底面にセットしておきます。手動調理の オーブン と グリル のとき取り外します。	スチーム ナノスチーム スチーム お手入れ 1清掃 使用時は水を入れて、それ以外は空にして本体に取り付けます。	○ 使えます。	○ 使えます。

■テーブルプレート、黒皿と焼網は、クッキングガイドに従い、下の絵を参考に上段、中段、下段、加熱室底面に正しくセットしてお使いください。

テーブルプレート・黒皿・焼網の使いかたの例

テーブルプレートを加熱室底面にセットする	上段	中段	黒皿（下段）と焼網	テーブルプレートと焼網

使える容器・使えない容器

■電子レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

分類	容器	例	レンジ	オーブン・グリル
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器	ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器		× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、スチーム 16 半解凍 17 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器	ココット皿 グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器	茶わん・皿など	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	×
ガラス容器	耐熱性のあるガラス容器		○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器	強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	×	×
その他	ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし発酵では使えます。
その他	金属容器・金串・アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、加熱室や壁面、ドアファインダーにふれると火花(スパーク)が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
その他	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

使える容器・使えない容器

上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g~900g オート調理か手動調理で	食品が7~8分目になる容器が目安

調理する	オート調理 のみもの デイリー / スチーム / ナノ スチーム	オート調理や手動調理は、クッキングガイドの分量や容器に従ってください。
	手動調理 オーブン / グリル / レンジ	

食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。

※メニューによっては置く位置が異なる場合があります。詳しくはクッキングガイドを参考にしてください。

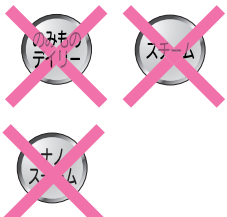
2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

■異なる容器や食品はうまく調理できません。

■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。

オーブン / グリル / レンジ

■異なる食品はオート調理はできません。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉は、できるだけさけ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドアごしに

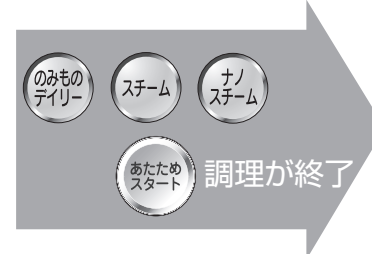
※温度を下げないためです。

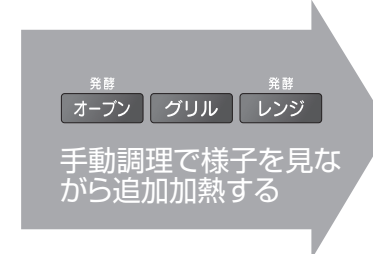
開閉するときは短時間に

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

のみもの デイリー / スチーム / ナノ スチーム
あたため スタート 調理が終了

→ こんなときは・・・
もう少し熱くしたいときや焦げ目をつけたいときなどは追加加熱をする

→ 発酵 オーブン / グリル / 発酵 レンジ
手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品や付属品の取り出し

⚠注意

(やけどの原因)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

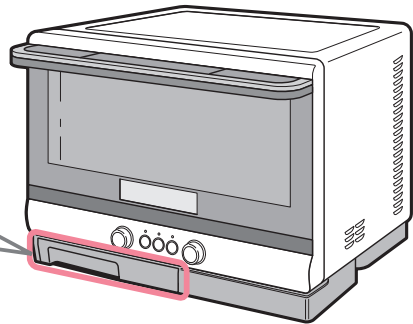
メロディーの切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、お手入れ 1清掃 にしてレンジを3秒間押し続けるとメロディ音と無音を切り替えることができます。お手入れ 2脱臭 にしてレンジを3秒間押し続けるとブザー音に切り替えることができます。

初めてお使いになるときの準備

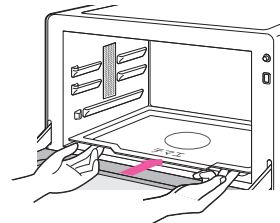
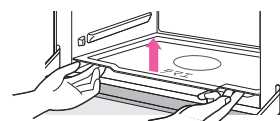
■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

注意 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）やテーブルプレートにふれない。（やけどの恐れ）

1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

図のように両手で持ち加熱室内に入れ、3個のグラムセンサーの上にゆっくりと置きます。

〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

調理後の取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるのでやけどに注意してください。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

注意

熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

2 グラムポジションシステムの0点調節をする

とりけし ドアを閉めてを3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、数秒後、0表示で0点調節が完了します。

3 テーブルプレートを取り外し空焼きをする

1清掃 2脱臭 お手入れ を2回押し、2脱臭をセットする

押すごとに1▶2▶1とセットできます。

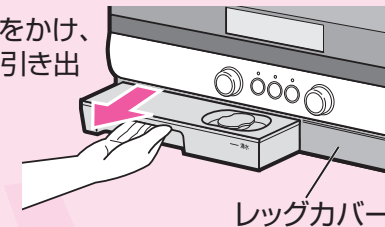
4

あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら終了です

給水タンクの使いかた

1 本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。

レッグカバー

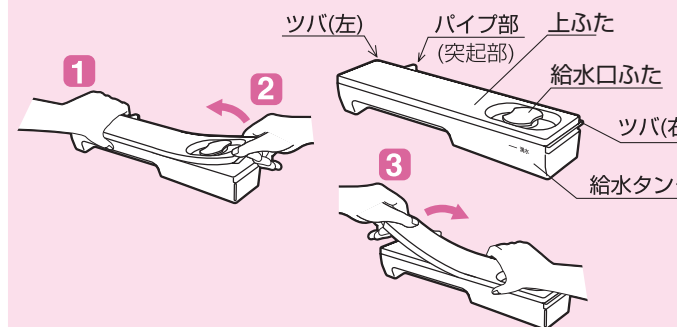
2 洗う

1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。

2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

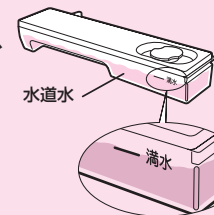
3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

3 水（水道水）を入れ、ふたをする

水道水
満水

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。

2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。

※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

※給水タンクの内部のパイプは分解しないでください。

4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

※周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認してください。➔P.42

注意

（やけどの恐れ）

スチームとオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。

浄水器の水

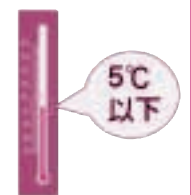
ミネラルウォーター

井戸水

●スチームを使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。

●給水タンクは使用するたびに、水で洗い、新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。

●スチームを使った後にはパイプの水抜きをしてください。➔P.43

●5℃以下の環境では使用しないでください。スチームを使う調理が上手にできなくなります。

●給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

調理の手順

	調理方法は		操作手順は	調理のあとは

オート調理

あたためる

ごはん
お総菜
飲みものなど

■ワンタッチスタートのオートであたためる
1あたため 2解凍あたため →P.22、23

■オート調理であたためる →P.24、25
メニュー番号 3、4、11～15

調理する

ゆで野菜
グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど

■オート調理で調理する →P.26～31

のみものデイリー	メニュー番号 5～10
スチーム	メニュー番号 16～22
ナノスチーム	メニュー番号23～41

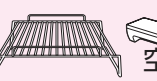
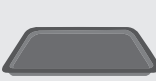
終了音が鳴ったら終了です

手動調理

レンジ（発酵）	→P.32～34、40
グリル	→P.35
オーブン（発酵）	→P.36、37、41
スチーム	→P.38、39
ナノスチーム	→P.38

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

オーブン、グリル調理中にスチームを入れる。

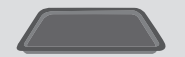
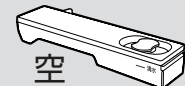
終了音が鳴ったら終了です

約10分放置すると自動的に電源が切れます。 →P.2

「入」にするときはドアを開けます。

続けて調理しないときはお手入れをする。

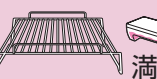
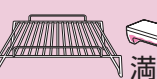
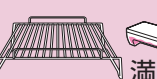
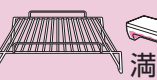
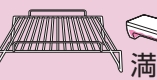
→P.42
→P.43

■オート調理や加熱の種類で付属品（テーブルプレート・黒皿・焼網）を使い分ける

操作手順の準備に右の絵で表示

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし

調理の手順

オート調理　オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について
あたため	1 あたため	→ P.22	→ P.23	空
	2 解凍あたため	→ P.22	→ P.23	
のみもの・デイリー	3 牛　乳	→ P.24	→ P.24	
	4 お　酒	→ P.24	→ P.54	
	5 葉・果菜	→ P.26	→ P.27	
	6 根　菜	→ P.26	→ P.27	
	7 グラタン	→ P.26	→ P.78	空
	8 ピ　ザ	→ P.30	→ P.77	空
	9 シチュー・カレー	→ P.26	→ P.70	
	10 焼きそば	→ P.26	→ P.72	
スチーム	11 スチームあたため	→ P.24	→ P.25	満水
	12 中華まんあたため	→ P.24	→ P.75	満水
	13 天ぷらあたため	→ P.24	→ P.25	
	14 冷蔵食品パリッと	→ P.24	→ P.25	
	15 冷凍食品パリッと	→ P.24	→ P.25	
	16 半 解 凍	→ P.26	→ P.28	満水
	17 解　凍	→ P.26	→ P.28	
	18 茶わん蒸し	→ P.26	→ P.75	
	19 スポンジケーキ	→ P.26	→ P.84	満水
	20 シュー	→ P.29	→ P.91	
	21 フランスパン	→ P.29	→ P.92	
	22 かんたんパン	→ P.26	→ P.95	

テーブルプレートの使いかた

※テーブルプレートは8ピザ 24焼き野菜のとき上段に入れます。
その他は加熱室底面にセットします。

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類		参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について
ナノスチーム	23 鶏のハーブ焼き	→ P.26	→ P.64	満水
	24 焼き野菜	→ P.31	→ P.62	満水
	25 焼き魚	→ P.26	→ P.60	満水
	26 スペアリブ	→ P.26	→ P.64	満水
	27 ローストビーフ	→ P.26	→ P.67	
	28 ローストチキン	→ P.26	→ P.63	満水
	29 豚の香味焼き	→ P.26	→ P.65	満水
	30 焼き豚	→ P.26	→ P.67	
	31 ハンバーグ	→ P.26	→ P.63	満水
	32 バーベキュー	→ P.26	→ P.66	満水
	33 焼きいも	→ P.26	→ P.61	満水
	34 鶏のからあげ	→ P.26	→ P.68	満水
	35 エビフライ	→ P.26	→ P.69	
	36 ヒレカツ	→ P.26	→ P.69	
	37 オーブン天ぷら	→ P.26	→ P.68	
	38 チンジャオロウスー	→ P.26	→ P.72	満水
	39 ホイコウロウ	→ P.26	→ P.72	
	40 スープ	→ P.26	→ P.76	
	41 コンフィチュール	→ P.26	→ P.99	

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

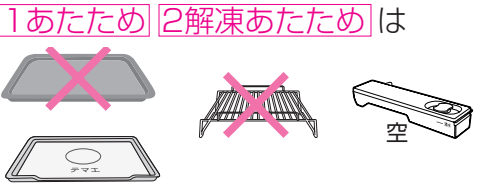
1

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押す　1回押し: 1あたため　2回押し: 2解凍あたため

▼

 を回し **希望の仕上がりを設定する**
(加熱時間を表示する前に設定します。)

 終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

■あたため選択

 を押すごとに1▶2▶1と切り替わります。

■仕上がり調節

 を回し、

強～弱まで5段階に設定できます。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 3牛乳 を使います。→ P.24
  お酒のあたためは 4お酒 で加熱します。
- 1 あたため 2 解凍あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して 約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して 1 あたため 2 解凍あたため を押してください。
- ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは、2解凍あたため で加熱します。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.52、53

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

- 重量が100ｇ未満の食品

- まんじゅう

- パン類
- 冷凍野菜

- 乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

- 市販のおにぎり

※包装をはずします。

- 市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gです。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	あたため ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる あたため スタート 1回押し	解凍あたため ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる あたため スタート 2回押し
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	――
	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり、焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、 加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く)** 容器に入れて、煮汁をかける。	――
	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	――
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

オート調理 オート調理であたためる

のみものやスチームでお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

3牛乳 4お酒 は

空

11スチームあたため は

満水

12中華まんあたため～15冷凍食品パリッと は

満水

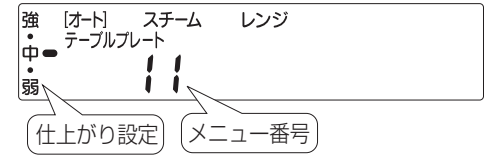
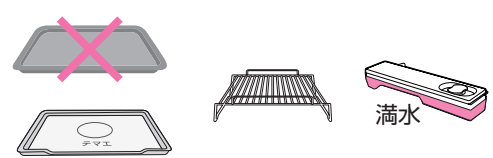
1 キーを選択する

2 を回し 希望のメニュー番号を選択する

 を回し 希望の仕上がりを設定する

3 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

3牛乳 4お酒 のコツ

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL＝1cc

飲みもの種類		1杯分の分量
牛　乳	3牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	3牛乳	150mL
水	3牛乳	180mL
お　茶	3牛乳	180mL
お酒	4お酒	130mL 180mL

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。➔P.33、53

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

●牛乳びんでの加熱はできません。

●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。

●お酒のコツは ➔P.54

11スチームあたため のコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- ラップなどのおおいはしません。
  スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため より加熱時間は長くかかります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。
  2解凍あたため を使ってください。

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
手動調理であたためてください。
➔P.52

●調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。
➔P.42

13 天ぷらあたため のコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
  100g以上にするか オーブン 180℃ で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後にベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。

14 冷蔵食品パリッと 15冷凍食品パリッと のコツ

食品の種類によってキーを使い分けます。
14冷蔵食品パリッと は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。15冷凍食品パリッと は、調理済み冷凍食品を加熱します。 ➔P.56、57

分量は
1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外はオート調理ではできません)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

脂が気になるときは
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

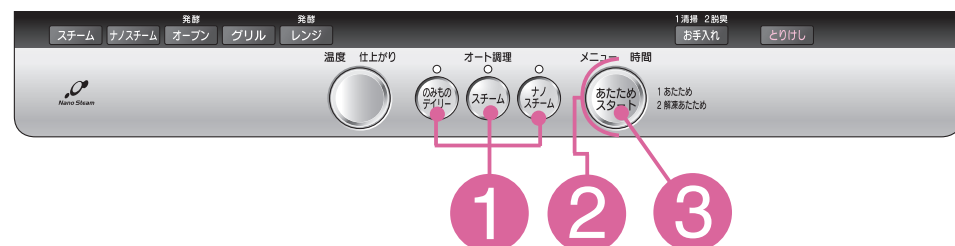
加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。小さくて焼網にのせにくいものは、黒皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

⚠注意

(火災の原因)
●テーブルプレートや焼網にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
●14冷蔵食品パリッと、15冷凍食品パリッと で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

オート調理 予熱なしメニューで調理する

オート調理(のみもの・デイリー)、(スチーム)、(ナノスチーム)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1   キーを選択する

2 を回し 希望のメニュー番号を選択する

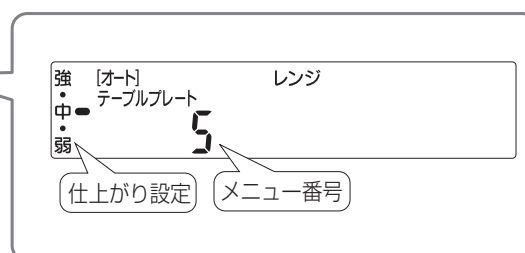
強 [オート] テーブルプレート レンジ 中 弱 5

仕上がり設定 メニュー番号

 を回し 希望の仕上がりを設定する

※3牛乳、4お酒は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

5 葉・果菜 6 根菜 のコツ

加熱する分量は 5 葉・果菜 で100～500g 6 根菜 で100～1000gです。

5 葉・果菜

葉菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

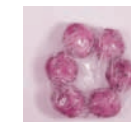
花菜
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

6 根 菜

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根が食べられるもの

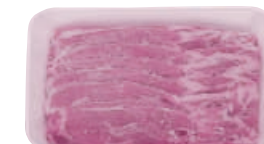
⚠注意

(火災の原因)
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.32

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

16 半解凍 17 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：16半解凍

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：17 解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
●**ラップなどでピッタリ密封をします。**
●**魚の下ごしらえは**
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

16 半解凍 17 解凍 のコツ

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。（冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。）
●一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
●給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。
●加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブン、ナノスチーム グリル、ナノスチーム オーブン、お手入れ 2脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
●形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり（側面）に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

●発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
●解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4〜5分です。

レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っているもの
● 解凍が足りなかったとき
● −20℃以下の冷凍食品
（オート調理で加熱不足の場合）
冷凍保存温度は−18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● とけかけている食品

とけかけている部分

レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

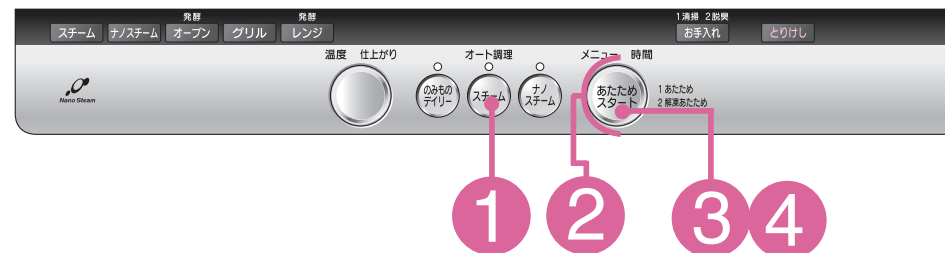
オート調理 予熱ありメニューで調理する

オート調理（20シュー、21フランスパン）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ドアを開閉して電源を入れる

20シュー 21フランスパン は

満水

1 スチーム を押す

2 あたため スタート（メニュー 時間）を回し 希望のメニュー番号を選択する

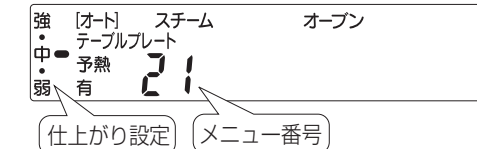
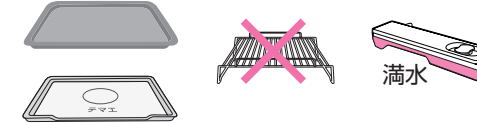
（温度 仕上がり）を回し 希望の仕上がりを設定する

3 あたため スタート を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

オート調理(8ピザ)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空のテーブルプレートを上段に入れ、ドアを閉める

1 のみもの デイリー キーを押す

2 あたため スタート を回し 希望のメニュー番号を選択する

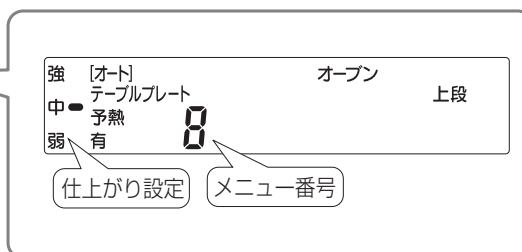
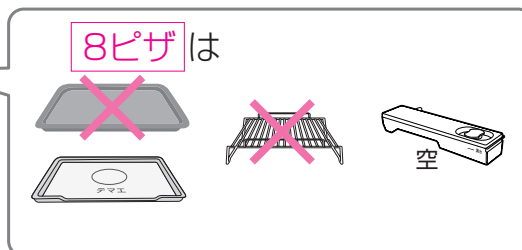
温度 仕上がり を回し 希望の仕上がりを設定する

3 あたため スタート を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けてテーブルプレートに食品をのせ、上段に入れます。

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- ●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

オート調理(24焼き野菜)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空のテーブルプレートを上段に入れ、ドアを閉める

24焼き野菜 は
満水

1 ナノ スチーム キーを押す

2 あたため スタート を回し 希望のメニュー番号を選択する

温度 仕上がり を回し 希望の仕上がりを設定する

3 あたため スタート を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けてテーブルプレートに食品をのせ、上段に入れます。

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- ●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理　レンジを使う

食品を一定のワット数で加熱する

700W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジスチーム発酵の操作方法は→P.40を参照してください。

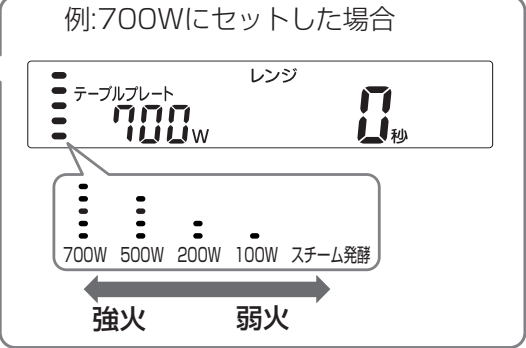
お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ を押し、ワット数を選ぶ

ワット数選択　700W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ スチーム発酵

例:700Wにセットした場合

2 あたため スタート を回し、時間を設定する

700W 500W は
10秒～5分まで 10秒単位、
5分～20分まで 30秒単位
200W 100W は
1分～30分まで　1分単位、
30分～60分まで 2分単位、
60分～90分まで 5分単位、
で設定できます。

例:1分20秒にセットした場合

3 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠注意

レンジ加熱では加熱できません。
(破裂のおそれ)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100ｇ当たり レンジ 700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分	めん類	―――	50秒～1分
野菜類	根　菜	1分30秒～1分50秒	50秒～1分	汁もの(みそ汁・スープなど)	―――	1分30秒～1分50秒
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分	飲みもの(酒・牛乳など)	―――	30～50秒
肉　類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒	パン・まんじゅう	―――	20～40秒
ごはん類		―――	30～50秒	ケーキ	50秒～1分	―――

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。（標準温度20℃のとき）

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のときに乾燥したり、火花が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

下準備をする　はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切れ目を入れる
※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん

※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

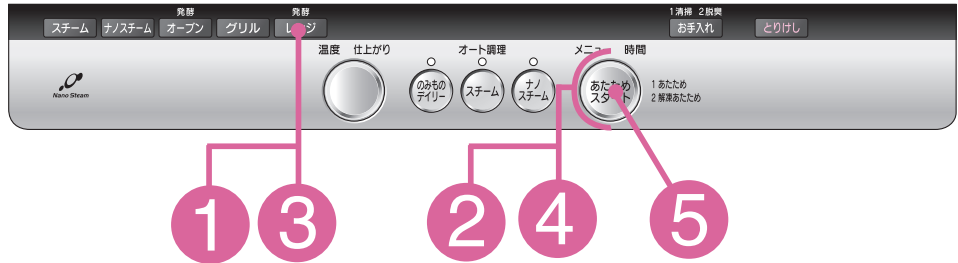
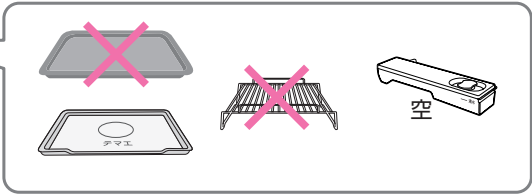
●ひじき
※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)
※100ｇ以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ500Wで加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる

手動調理 レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ を押し 700W または 500Wを選ぶ

ワット数選択 700W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ スチーム発酵

例:700Wにセットした場合

2 あたため スタート を回し、時間を設定する

10秒〜5分まで10秒単位、5分〜20分まで30秒単位で設定できます。

例:7分にセットした場合

3 レンジ を押し 200W または 100Wを選ぶ

例:200Wにセットした場合

4 あたため スタート を回し、時間を設定する

1〜30分まで1分単位、
30〜60分まで2分単位、
60〜90分まで5分単位で設定できます。

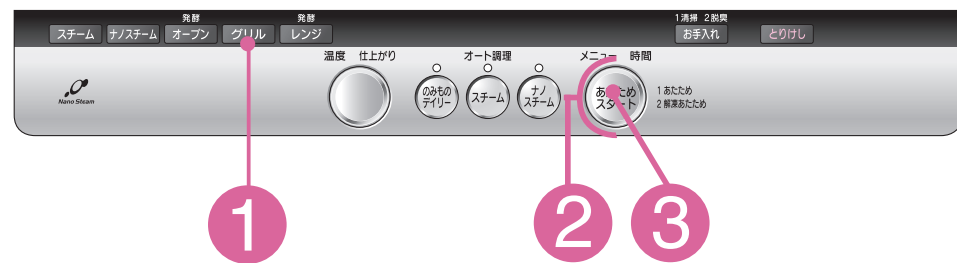
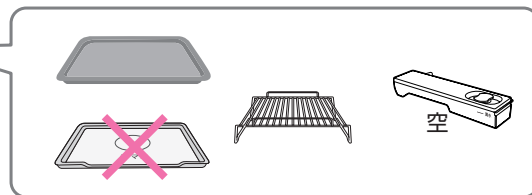
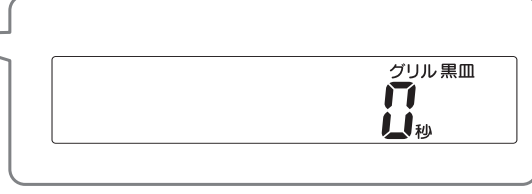
例:30分にセットした場合

5 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

手動調理 グリルを使う

さばの塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた焼網と黒皿を入れ、
ドアを閉める

1 グリル を押す

2 あたため スタート を回し、時間を設定する

1分〜30分まで 1分単位、
30分〜40分まで2分単位で設定できます。

例:15分にセットした場合

3 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
※ 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリル の上手な使いかた

黒皿と焼網を使い分けて
魚は黒皿にのせた焼網に並べて、下段に入れて焼きます。
トーストは黒皿に直接のせて上段に入れて焼きます。

並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。

トーストは黒皿にのせます。

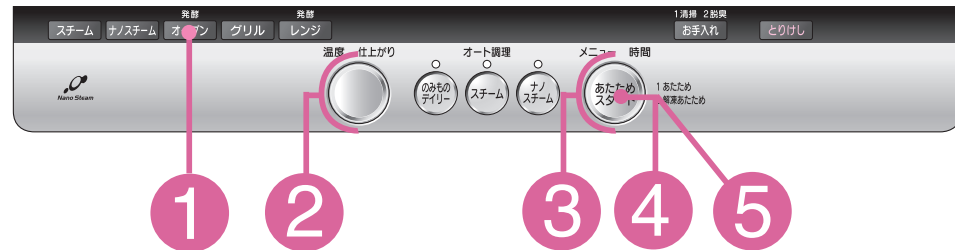
途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときはメニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理　オーブンを使う

予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。

1 オーブン を押し **予熱「有」と黒皿の使用枚数を選ぶ**

■キーを押すごとに順に選択できます。
予熱有 黒皿2段 ▶ 予熱有 黒皿１段 ▶ 予熱無 黒皿2段 ▶ 予熱無 黒皿１段

例:予熱「有」・黒皿2段をセットした場合

2 温度 仕上がり **を回し、温度を設定する**

100℃〜250℃(10℃間隔)・300℃まで設定できます。
加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。

例:200℃にセットした場合

3 メニュー 時間 **を回し、時間を設定する**

1〜30分まで1分単位、
30〜60分まで2分単位、
60〜90分まで5分単位で設定できます。

例:30分にセットした場合

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

300℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に250℃に切り替わります。

4 あたためスタート **を押す（予熱を開始します）**

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

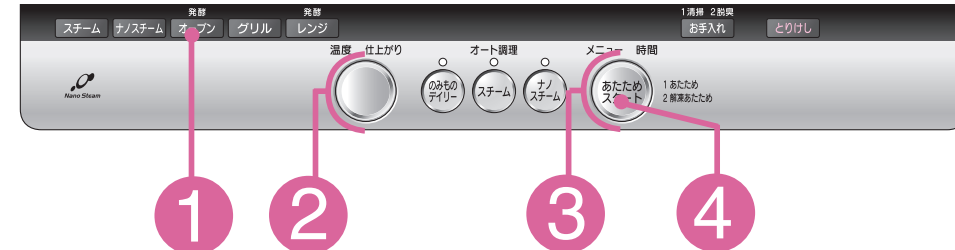
■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

5 あたためスタート **を押す**

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

手動調理　オーブンを使う

予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。

1 オーブン を押し **予熱「無」と黒皿の使用枚数を選ぶ**

■キーを押すごとに順に選択できます。
予熱有 黒皿2段 ▶ 予熱有 黒皿１段 ▶ 予熱無 黒皿2段 ▶ 予熱無 黒皿１段

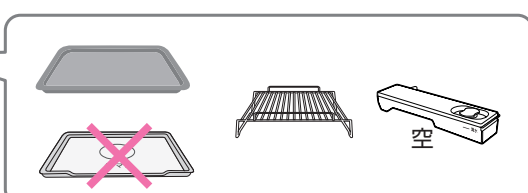
例:予熱「無」・黒皿2段をセットした場合

2 温度 仕上がり **を回し、温度を設定する**

100℃から250℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合

3 メニュー 時間 **を回し、時間を設定する**

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

4 あたためスタート **を押す**

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき
予熱なしの使いかた ➔P.37 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■温度を変えるときは温度/仕上がり調節ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。
■加熱時間を変えるときはメニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

黒皿(1段/2段)は、オーブンの火力を調節します。
2段は強火に、１段は弱火に調節します。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

手動調理 スチームを使う

スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせ、付属品を入れ、給水タンクに水を入れる

1 スチーム または ナノスチーム を押す

2 希望の加熱方法を選んで押す

※ ナノスチーム と、レンジ の組み合わせはできません

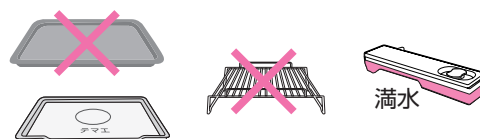
オーブン グリル レンジ

3 温度 仕上がり / メニュー 時間 あたためスタート を回し 加熱に合わせ、時間を設定する

スチーム ・ レンジ……………… 最大20分
スチーム または ナノスチーム ・ グリル… 最大40分
スチーム ・ オーブン……………… 最大90分
ナノスチーム ・ オーブン……………… 最大40分
まで設定できます。

4 あたためスタート を押す

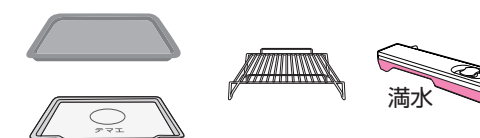
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

手動調理 スチームショットを使う

グリル・オーブン調理中にスチームを入れる

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットし、給水タンクに水をいれる

満水

1 グリル、またはオーブン調理中にスチームを入れたいタイミングで スチーム を押す

●キーを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒 とセットできます。
●キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

例：オーブン調理中にスチームショットを2分に設定した場合

※スチームは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●オーブン予熱中にスチームは使用できません。
●レンジ や スチーム レンジ ではスチームショットは設定できません。
●調理終了後、給水タンクを空にします。

スチームショットの入れかたのコツ

● オーブン スチーム発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● 手動調理 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● 手動調理 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

手動調理 発酵を使う

レンジスチーム発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める

1 レンジ を5回押し「スチーム発酵」を選ぶ

スチーム発酵選択
700W ▶ 500W ▶ 200W
スチーム発酵 ◀ 100W

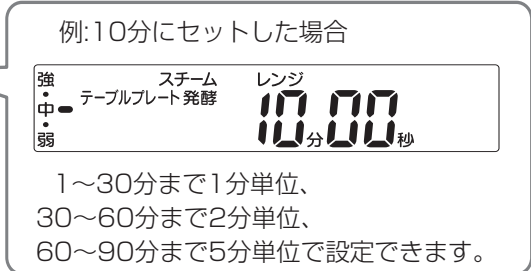
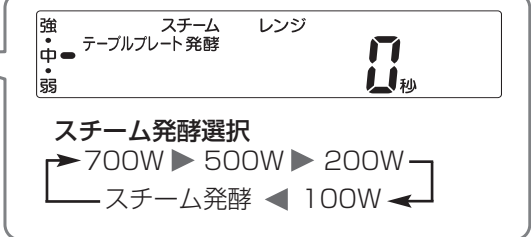
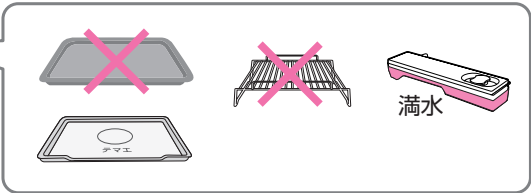
2 を回し時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:10分にセットした場合

1〜30分まで1分単位、
30〜60分まで2分単位、
60〜90分まで5分単位で設定できます。

3 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※使用後、給水タンクを空にします。

レンジ スチーム 発酵のコツ(1)

⚠注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室の周辺に触れない。

●黒皿を使って レンジ スチーム発酵 はできません。
火花(スパーク)の原因となります。
●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ダイヤルを使い分けます。(右表参照)
レンジ スチーム発酵 は温度/仕上がり調節ダイヤルで発酵温度をコントロールします。温度/仕上がりダイヤルを誤って設定すると上手に仕上がりません。
●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で温度/仕上がりダイヤルを回して オーブン スチーム発酵 (45℃〜35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ スチーム発酵 メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ スチーム発酵	中	かんたんパン	→ P.95
		グラハムパン カレーパン	→ P.96
		ピザ各種	→ P.77
	やや弱	ヨーグルト	→ P.100

手動調理 発酵を使う

オーブンスチーム発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める

1 オーブン を押し 予熱「無」と黒皿の使用枚数を選ぶ

■キーを押すごとに順に選択できます。
予熱有 黒皿2段 ▶ 予熱有 黒皿1段 ▶ 予熱無 黒皿2段 ▶ 予熱無 黒皿1段

例:予熱なし・黒皿1段にセットした場合

2 を回し発酵温度を設定する

例:40℃にセットした場合

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。

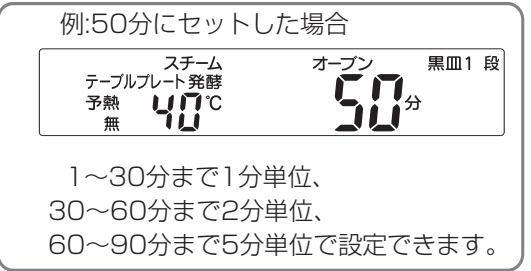
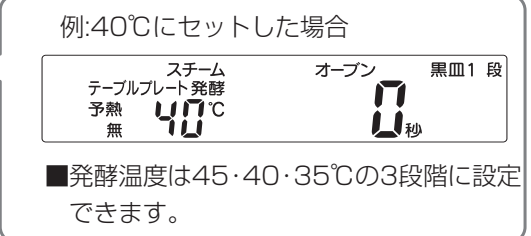
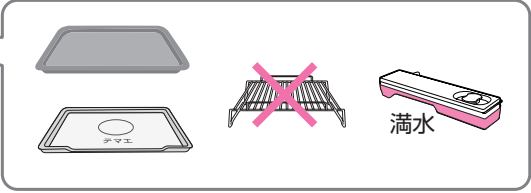
3 を回し時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:50分にセットした場合

1〜30分まで1分単位、
30〜60分まで2分単位、
60〜90分まで5分単位で設定できます。

4 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※使用後、給水タンクを空にします。

レンジ スチーム 発酵のコツ(2)

料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ スチーム発酵 で行う場合は・・・・
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)
●かんたんパン → P.95 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
●二次発酵は黒皿を使います。 レンジ スチーム発酵 ではできません。 オーブン スチーム発酵 で行います。

レンジ スチーム発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
バターロール → P.94	24個分	20〜30分
イギリスパン → P.93	各1型分	
フランスパン バタール・エピ クーペ シャンピニオン → P.92・93	各2本分 6個 9個	

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー（研摩剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

加熱室内をぬれたまま放置しない
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。

ドアパッキン

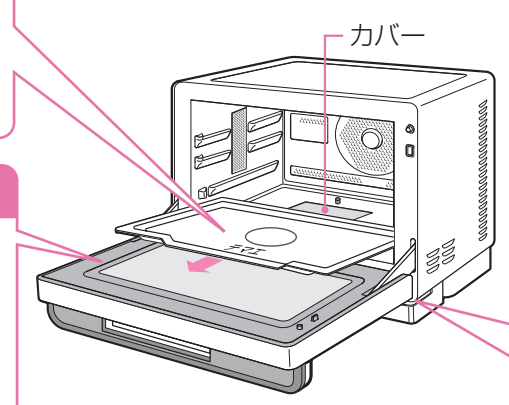
蒸気が水滴となって隙間に溜まります。やわらかい布等で、拭き取ってください。

鋭利な刃物で傷つけたり、ひっぱったりすると破れることがあります。取りはずさないでください。ドアパッキンが破損したときや、はずれたときは、修理の依頼をしてください。

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

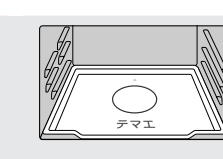
※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。）

外側

やわらかい布でふきとります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

焼網・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●給水タンクのパイプ内は、分解しないでください。

●給水タンクは食洗機、食器洗い乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

⚠注意

（さびる原因）

黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（けが・破損の原因）

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（さび、感電、故障の原因）

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

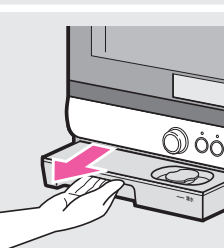
（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因）

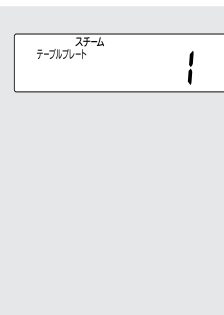
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

（けが・破損の原因）

テーブルプレートに衝撃を加えない。

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 1清掃 2脱臭 お手入れ を1回押し、1清掃 をセットする

押すごとに 1 ▶ 2 ▶ 1とセットできます。

3 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

⚠注意

（やけど・けがの原因）

●お手入れ 1清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。

加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

●お手入れ 1清掃 の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。

スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき

お手入れ 2脱臭 キーを使います ……

操作の手順は ➔P.16 ❸空焼きをするを参照してください。

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとりやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
（給水タンクの使いかた ➔P.17）

2 1清掃 2脱臭 お手入れ を1回押し、1清掃 をセットする

3 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室がさめてから汚れをふきとる

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ（本体内部）の水抜きを行う
操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために　グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 ➔P.16

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。
11 スチームあたため でごはんをあたためたら、うまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 11スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器（平皿）にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってキーが違います。　同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。　魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵）によって「仕上がり調節」を使い分けます。 ➔P.23
食品をあたためると熱くなりすぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 1あたため キーを続けて2回押し 2解凍あたため であたためます。 ➔P.22 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

牛乳・お酒のあたため

牛乳、お酒が熱くなりすぎる	●食品の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 700W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。 1あたため キーで加熱すると熱くなります。 ● 3牛乳 4お酒 は「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳、お酒がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ➔P.84 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。　卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」 ➔P.53 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.90 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー・バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

現　象	原　因
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（クッキングガイドで、もう一度確認してください。） ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム·ポジションシステムの０点調節をしてください。 ➔P.16 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてからお手入れ1清掃にしてレンジキーを3秒間押し続けるとメロディ音と無音を切り替えることができます。お手入れ2脱臭にしてレンジキーを3秒間押し続けるとブザー音を切り替えることができます。

次の場合は故障ではありません(つづき)

現　象	原　因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。 ➔P.16
1あたため キーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから 1あたため キーを押してください。 ➔P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	オーブン（予熱あり）のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。➔P.2
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。 ➔P.53
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.16
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水分が水蒸気となり内壁に水滴として付着します。水滴はふきとってください。 ➔P.42

現　象	原　因
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。 故障ではありません。
表示部に「M」表示され食品がまったくあたたまらない	表示部に「M」が表示されていませんか 店頭用の「モード」に設定されています。 3秒以上とりけしキーを押すと、表示管のM表示が消え加熱できます。
予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。 また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。 補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
C 00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で、0点調節が完了します。 ➔P.16
C 01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で、0点調節が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。 ➔P.16
C 03	● 16半解凍 17解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。 ➔P.28
C 07	●少量の食品を レンジ 700W で10分以上加熱しました。	レンジ 700W の食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。 ➔P.33
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。 ➔P.17
H 21	●H表示	差込プラグを抜いて。差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。